



מפגשים קבוצתיים לצוותים מקצועיים בזמן המלחמה

ד"ר ענב קרניאל-לאואר וד"ר שקמה ניצן-בירן

למה קבוצה?

"העצה העיקרית שלי למטפלים היא לעולם לא לעשות את העבודה לבד... כדי לא להידבק בטראומה ולא להתיימש מהמין האנושי..." אומרת ג'ודית הרמן (2023). מפגש קבוצתי מוצע כמשאב מקצועי לשיתוף, הכלה, אחזקה, ועיבוד העבודה המקצועית של קהילת העובדים הסוציאליים הפוגשים נפגעים מכל מעגלי הפגיעה: משפחות שכולות, משפחות החטופים, מפונים, שבים ובני משפחותיהם קהילות במשבר, מטופלי קבע במשבר. לשיתוף בקבוצה, עבור אנשי הטיפול, עשוי להיות כוח רב בעיבוד ראשוני של הטראומה והאבל אותם חווים המטפלים דרך עיני הנפגעים ולמזער התפתחות "טראומטיזציה משנית" (secondary traumatization) (Baum, 2016). המרחב הקבוצתי מאפשר עיבוד של הרגשות והמחשבות בכאן ועכשיו, תוך תחושה של אחווה והבנה. החוויה המשותפת של התמודדות עם המורכבות של עבודה בטראומה יוצרת מרחב "פגיעות משותף" ("shared vulnerability space") במקום בו מטופלים, מטפלים ומנחים חולקים חוויות קשות דומות (Karniel Lauer, 2023).

קבוצות וסוגיית החוסן והמסוגלות המקצועית

חשיפה ל"אירועי זוועה" מפי הנפגעים הופכת את אנשי המקצוע לעדים, העדות מחלצת את הנפגעים מבידודותם ומעניקה מילים אנושיות חומלות, ומנחמות, לאימה חסרת השם שלהם. אך בו זמנית, העדות, עלולה לחדור לנפשם של המטפלים ולהשאיר את חותמה. המרחב הקבוצתי מעודד לתהודה ריגשית וחשיפה, תוך התחלקות בקשיים יחד עם ארגון וויסות השיתופים. החוסן הנפשי כרוך ביכולת לנוע בין אפשרות לפורקן ריגשי לבין התארגנות תפקודית ממוזרת מרגשות מערערים. הצפה רגשית מתוקפת גם דרך תהליכי מנטאליזציה קוגניטיבית, ניתוק, מחובר באופן עדין לרגש. המפגש הקבוצתי מאפשר למשתתפים לחוש connectedness - חיבור ושייכות לקהילה מקצועית, נרמול הרגשות, תוך חיזוק משאבים וכוחות.



תמות מרכזיות

מניסיוננו, התמות המרכזיות שעולות בקבוצות בעת מלחמת ה-7 באוקטובר, קשורות במציאות האובייקטיבית והסובייקטיבית: נצפה למצוא עיסוק בחיבור לקבוצה כמרחב להשתייכות והגנה, שינוי בתפיסות העולם בשל אירועי הזוועה שהתרחשו ובמרכזם אובדן האמון בסמכות, תמות סביב אשמה/ האשמה ובכלל זה אשמת ניצולים, נושאים הנוגעים למפגש עם רוע ואכזריות בלתי נתפסים, מוות וחוסר אונים, העדר תקווה לצד הרצון בריפוי, השתייכות, ויצירת תקווה משותפת.

המלצות לפרקטיקה

קבוצה בשעת חירום: סטינג וגמישות

- המרחב הקבוצתי מתנהל בסטינג גמיש ומשתנה בעל "קירות גמישים" בהתאם לצורכי המשתתפים (מן, 2014) יחד עם הנחיה נוכחת מובנית מסורה ואמינה (ברודצקי, 2023).
- אנו ממליצות על גמישות ביחס למיקום: בהתאם לזירת העבודה, ביחס למשך המפגש: בין 60 ל-120 דקות, להרכב המשתתפים שהוא מגוון ובהתאם לצורך (צוותים רב מקצועיים ורב גילאים).
- גמישות בתדירות המפגשים: קבוצות רכבת, חד פעמיות או רב פעמיות, קבוצות ממושכות, קבוצות פרונטאליות וקבוצות און ליין.
- יחד עם גמישות והרחבת הסטינג, מומלץ לשמור על קביעות ויציבות מערכת ההנחיה ויצירת מרחב רגשי פנוי מהפרעות עבור אנשי המקצוע, משתתפי הקבוצה. בכלל זה, ישיבה במקום ללא הפרעות, בצוותי חירום כיובי מכשירים סלולריים ומינוי אחראי מחוץ לקבוצה שתפקידו לסייע לפונים על מנת לאפשר לאנשי המקצוע לנכוח באופן מלא ככל שניתן במפגש ובשיח.
- העבודה באזורי הטראומה והאובדן מצריכה אחזקה איתנה, נוכחת ויציבה כדי ליצור את ה"מרחב הבטוח למחצה" עבור המשתתפים, מרחב המאפשר בטחון חלקי מפאת גמישותו אבל נוכחות איתנה של המנחים (Berman, 2018).

התפקיד הייחודי של יחידת ההנחיה בשעת חירום

- ליחידת ההנחיה תפקיד מרכזי בניווט והובלת הקבוצה באופן ישיר, פעיל ולא פרשני. היא מקדמת אווירה שמעודדת שייכות, שיח וקבלה.
- המנחים מתמקדים בעיבוד ההשלכות של אירועי הטראומה והאובדן על המטפלים, תוך וויסות השיח, והזמנת המשתתפים לשיתוף והדהוד.
- כדאי לבחון אלטרנטיבות להתמודדות, לתפיסות ולפרשנות, וניפתח צוהר לרפלקציה עצמית והרחבת דרכי החשיבה וההתמודדות.
- בקבוצות ארוכות הטווח, המנחים מעודדים את המטפלים לעסוק בתרגול רפלקטיבי, לחקור את תגובותיהם, והקשיים מול הזוועות בסביבה מחזיקה ותומכת.
- בחלק מהמפגשים המתנהלים כקבוצות תמיכה בדגש פסיכו-חינוכי, במרכז ההתערבות יהיו קידום והגברת לכידות, חיזוק רציפויות אישיות ובינאישיות, והגברת תחושת השייכות לקבוצה (Bisson et al., 2013).



●● מקורות ●●

ברודצקי, ה. (2023). להתמסר מתוך סולידריות עמוקה, בטיפולנט.

מן, ג. (2014). קירות גמישים : המסגרת האנליטית כקונטקסט ריפוי. מארג, כתב עת לפסיכואנליזה, כרך ה'.

Baum, N. (2016). Secondary Traumatization in Mental Health Professionals: A Systematic Review of Gender Findings. *Trauma Violence Abuse*. 17(2), Pp.221-235

Berman, A. (2018). Therapeutic semi-safe space in group analysis. *Group Analysis*, November 24 <https://doi.org/10.1177/0533316418815029>

Bisson, J., Roberts, N., Cooper, R & Lewis C. (2013). Psychological therapies for chronic post-traumatic stress disorder (PTSD) in adults. *Cochrane Database Syst Rev*. 2013(12): CD003388. doi: 10.1002/14651858.CD003388.pub4

Karniel Lauer, E. (2023) From Shrinkage to Expansion – Online Group Therapy that Enables Acquaintance with “Other” Self-States through Dissociation and Enactment in The Virtual Group Therapy Circle: Advances in: *Online Group Theory and Practice*, eds Weinberg, H. Rolnick, A. Leighton, A., Routledge.